

Dr. LUCIA BUBULAC

STRES,
EMOȚII,
DEPRESIE,
CANCER

Cuvânt înainte:

Prof. dr. Dumitru Constantin Dulcan

Prof. dr. Adrian Restian

Conf. dr. Emil-Răzvan Gâtej
psiholog Mirela Zivari

ISBN: 978-973-0-35379-2

Copyright: © Lucia Bubulac, 2021

Toate drepturile asupra cărții aparțin autorului.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului cărții este posibilă numai cu acordul autorului.

Foto copertă: Marius Bărăgan

Comenzi:
www.librariasophia.ro

București

2021

CUPRINS

Cuvânt înainte

Prof. univ. dr. Dumitru Constantin Dulcan	9
Prof. Dr. Adrian Restian.....	14
Conf. Dr. Emil-Răzvan Gâtej	34
Psiholog Mirela Zivari.....	35

Prefață

13

Introducere.....

35

Capitolul 1. Conceptul de sănătate.....

45

1. 1 Sănătatea de-a lungul istoriei	45
1. 2 Dimensiunile sănătății.....	48
1. 2. 1 Despre sănătatea emoțională	49
1. 2. 2 Despre sănătatea intelectuală.....	52
1. 2. 3 Despre sănătatea socială	56
1. 2. 4 Despre sănătatea spirituală.....	57
1. 2. 5 Despre sănătatea fizică.....	61
1. 3 Sănătatea și echilibrul fizic și psihic	66
1. 4 Sănătatea și stilul de viață	67
1. 4. 1 Componentele stilului de viață	70
1. 4. 2 Stilul de viață și trebuințele	107

Capitolul 2. Conceptul de boală

113

2. 1 Conceptul de boală fizică	113
2. 2 Conceptul de boală psihică	116
2. 3 Modele ale sănătății și bolii	119

2. 4 Medicina psihosomatică	128
2. 5 Cauzele îmbolnăvirii	131

Capitolul 3. Relația stres – îmbolnăvire

135

3. 1 Stresul – generalități	135
3. 2 Stresul psihic	145
3. 3 Efectele stresului	154
3. 4 Stres, imunitate și îmbătrânire.....	159
3. 5 Stresul și factorii de personalitate	165
3. 5. 1 Trăsături imunogene de personalitate	167
3. 5. 2 Trăsături disimunogene de personalitate	187

Capitolul 4. Emoțiile

209

4. 1 Definiție, clasificare	209
-----------------------------------	-----

Capitolul 5. Hormonii – implicații comportamentale: psiho-neuro-endocrinologia

249

Capitolul 6. Psiho-neuro-imunologia (PNI) și cancerul

269

Capitolul 7. Abordarea holistică a bolii neoplazice ...

289

Capitolul 8. Boala neoplazică, boală multifactorială ..

295

8. 1 Definiție	295
8. 2 Epidemiologie	296
8. 3 Etiologia cancerului	299
8. 4 Fenotipul malign.....	304
8. 5 Oncogenetica	312
8. 6 Epigenetica	315

Postfață.....

321

Bibliografie.....

323

INTRODUCERE

Traversăm cu toții o perioadă istorică, în care omenirea este realmente zdruncinată din temelii. Efectul evenimentelor pe care le trăim, produce consecințe în lanț, cu impact social, economic, cultural, spiritual, educațional și emoțional, iar toate la un loc ne pot afecta sănătatea. Tocmai de aceea, informațiile pe care le veți găsi în paginile următoare, sunt mai utile ca oricând pentru fiecare dintre noi.

Cei care veți avea răgazul și interesul de a parcurge toate paginile până la sfârșit, îmi veți da dreptate.

Eram obișnuiți să ne desfășurăm viața conform unor tipare pe care le cunoșteam, le respectam și care ne permiteau să anticipăm cum va fi mâine sau cum ar putea arăta viața noastră în viitorul apropiat sau îndepărtat.

Acum, instabilitatea generală, incertitudinea și „reconfigurarea” realității pe care o experimentăm, crează confuzie și dificultăți reale oricui dorește să prefigureze ce va fi peste o luna sau peste un an. Chiar și pentru cei mai optimiști dintre noi, intenția de a formula scenarii fericite de viață devine imposibil de realizat.

Este adevărat, viața a fost dintotdeauna o mare provocare, dar acum, mai mult ca oricând, avem nevoie să știm că trebuie să ne adaptăm, dacă vrem să învingem.

Lucrarea de față își propune să evidențieze legătura indestructibilă existentă între profilul psihologic al indivi-

dului și apariția bolilor, cu referire preponderant la boala cancerosă, care continuă să întrerupă multe vieți, în ciuda progreselor științifice remarcabile. Sunt mii de studii care demonstrează impactul nefast al emoțiilor negative, al depresiei și stresului asupra sănătății, iar prezența în rândul persoanelor relativ tinere a bolilor care altădată erau apanajul vârstei înaintate, crează reale motive de îngrijorare.

Ne-am obișnuit să semnalăm statistic aceste aspecte care pun în pericol sănătatea întregii populații și să propunem variante terapeutice nenumărate, fără să dăm prea multă importanță cauzelor care ne-au adus aici. Oare de ce?

Informațiile prezentate în această carte provin în mare parte din teza mea de doctorat, cu titlul ”Impactul emoțiilor negative și a tipurilor de personalitate asupra apariției și evoluției bolii canceroase”. Subiectul nu a fost ales întâmplător, ci a fost rezultatul observării și analizării pacienților mei vreme de 30 de ani. Am înțeles în tot acest timp că abordarea pacientului trebuie să fie complexă, multilaterală, pentru că omul nu este doar corp fizic, ci este minte, suflet, spirit, energie. El este o creație perfectă, care există și funcționează conform unor mecanisme foarte bine stabilite, care integrează toate aceste dimensiuni într-un tot unitar, indestructibil.

Este astfel ușor de înțeles, că nu poți trata un pacient doar analizând perturbările survenite în corpul fizic, neglijând sau ignorând relațiile multidirecționale existente între corpul fizic, minte și suflet. Toate aceste concepte se încadrează în ceea ce numim medicină holistică și au fost remarcate încă din antichitate. Anaxagora (504-428

î.e.n.) pomenește de dualismul psihosomatic, termen preluat și dezvoltat de Platon și Aristotel.

Citându-l pe Platon, putem spune că „mai ales sufletului trebuie să-i dăm îngrijire, dacă vrem ca trupul să o ducă bine.” Concepția lui Aristotel conform căreia sufletul dă formă corpului, va domina filozofia până în Evul Mediu.

De altfel, și concepția hipocratică privea omul ca pe o unitate psihosomatică. Organismul este construit ca un tot unitar, ca un ansamblu în care *somaticul și psibicul funcționează în strânsă dependență și se condiționează reciproc*, fie că discutăm despre sănătate, fie că discutăm despre boală.

Desigur, profilul psihologic al omului modern, diferă de cel al unui individ care a trăit în epoci trecute, iar acest lucru este fără îndoială legat de evoluția noastră ca specie, dar și de faptul că trăim într-o altă realitate, în care totul s-a schimbat.

Unicitatea noastră ca indivizi se bazează nu numai pe criteriile fizice care ne caracterizează, ci și pe infinita diversitate a „configurației” psihologice. Felul diferit în care percepem realitatea care ne înconjoară, modul personal în care interpretăm evenimentele pe care le trăim, sunt o consecință a propriilor demersuri cognitive.

Cu siguranță, fiecare dintre noi este dominat de dorința de a fi sănătos, de a avea o viață frumoasă și de a trăi până la adânci bătrâneți, cât mai departe de boli și suferință. Iar cei care deja se luptă cu una sau mai multe maladii, ar face orice să se vindece mai repede.

Citind această carte, veți afla, poate, motivul pentru care ați dezvoltat o boală sau, dimpotrivă, sunteți perfect

sănătoși! Veți înțelege impactul emoțiilor negative și al stresului asupra destabilizării sistemului nervos, endocrin și inevitabil asupra sistemului imunitar. Veți afla care este profilul psihologic al individului vulnerabil la îmbolnăvire sau, dimpotrivă, al celor care rămân sănătoși indiferent de expunerea la factori psihologici destabilizatori. Veți afla de ce cancerul este atât de prezent în viața noastră, poate în fiecare familie, și ce anume am putea face să evităm instalarea acestei boli care ne dă fiori.

Boala neoplazică reprezintă pe plan mondial o majoră problemă de sănătate publică, fiind a doua cauză de morbiditate și mortalitate în lume, după patologia cardio-vasculară. Datele statistice consemnează, la nivel mondial, o dublare a numărului de persoane diagnosticate cu neoplazii, la nivelul anului 2017, comparativ cu anul 1990. Se știe că boala canceroasă are o etiologie multifactorială și din aceste rațiuni sunt formulate diverse teorii (virală, genetică, toxică, hormonală etc.) în sprijinul cărora apar zilnic noi și noi informații.

Evident, fiecare cercetător aduce argumente științifice din perspectiva domeniului pe care îl reprezintă. Dar, în ciuda tuturor progreselor obținute, tot ce se cunoaște în prezent pare a fi insuficient, de vreme ce cancerul continuă să afecteze populația Globului și este în continuare etichetat ca fiind, în cele mai multe cazuri, o boală incurabilă. Dificultatea derivă din însăși complexitatea bolii și din imposibilitatea determinării gradului de implicare al fiecărui factor incriminat.

Un lucru este cert. Asistăm astăzi la o creștere fără precedent a nivelului de poluare a apei, aerului și solului, la

care se adaugă radiațiile electromagnetice, consecințe ale progresului tehnologic, precum și la creșterea surselor generatoare de stres, cu impact direct asupra sănătății min-tale a populației.

Dovezile științifice existente la ora actuală, care vin în sprijinul relației de cauzalitate dintre vulnerabilitatea psihologică și apariția bolii canceroase, sunt numeroase. Se spune că orice boală apare ca un semnal de alarmă, care ne transmite că a sosit momentul să schimbăm ceva în viața noastră. Fie regimul alimentar, stilul de viață, felul în care gândim și ne comportăm, sau poate toate la un loc.

Mesajul acestei lucrări este pe cât de simplu, pe atât de dificil de realizat. Dacă ești sănătos înseamnă că nu ai „supărat” cu nimic mecanismele ancestrale care guvernează viața. Dar dacă ești bolnav, înseamnă că a venit vremea să înțelegi că trebuie să identifiți factorii care au contribuit la perturbarea funcționării optime a organismului tău și să operezi schimbările care se impun.

Poate mulți dintre dumneavoastră nu văd nici o legătură între supărare, ură, invidie și boală. Dar ea există! Poate nu credeți că frica vă scade imunitatea! Poate nu înțelegeți de ce persoane de aceeași vârstă cu dumneavoastră, nu suferă de diabet, hipertensiune arterială, ulcer, angină pectorală sau cancer, iar dumneavoastră le aveți pe toate! Ce putem înțelege de aici? Că soarta ne pedepsește? Că nu avem noroc să fim sănătoși? Că ne-a blestemat cineva sau că moștenim de la părinții noștri niște gene care ne-au transmis boala? Total neadevărat!

Linia de demarcație între sănătate și boală este destul de subțire și de fluidă. Stă în puterea noastră să găsim ca-

lea de trecere de la boală la sănătate. Vestea bună este că se poate! Dar se poate doar dacă acceptăm că trebuie să „reparăm” foarte multe greșeli pe care le facem în viața noastră!

Ar fi util dacă am începe această schimbare prin încercarea de a reconfigura anumite concepte despre lume și viață. Cu siguranță acesta este un proces anevoios, dar nu imposibil de realizat, care în final ar crea un profil psihologic uman mai bun, mai blând, mai iubitor, mai tolerant, mai flexibil, mai adaptabil, mai puțin vulnerabil și mai puțin atras de ruminăția (ruminație=frământare a unor idei obsedante) unor evenimente negative.

*„Ești fericit pentru că alegi să fii fericit,
ești trist pentru că alegi să fii trist.
Te simți exact așa cum alegi.”*

Osho

*„Suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem ia naștere din
gândurile noastre. Cu gândurile noastre construim lumea.”*

Buddha